Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-12	**Dieta: C1 PODSTAWOWA**	
płatki kukurydziane na mleku 300 g (***MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), jajo gotowane 1 szt (***JAJ***), szynka gotowana 60 g (***GLU, SOJ***), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	zacierkowa 400 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***), kotlet rybny smażony 120 g (***GLU, JAJ, RYB, MLE***), ziemniaki gotowane 150 g , surówka z czerwonej kapusty 180 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), ser żółty 40 g (***MLE***), polędwica sopocka 40 g (***GLU, SOJ***), ogórek konserwowy 100 g (***GOR***), sałata 5 g , kefir 200 g (***MLE***), pestki słonecznika 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2488.03 kcal; Białko ogółem: 124.60 g; Węglowodny przyswajalne: 271.34 g; Suma cukrów prostych: 40.27 g; Tłuszcz: 95.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.43 g; Błonnik pokarmowy: 31.31 g; Sól: 9.45 g;		
piątek 2024-01-12	**Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA**	
płatki kukurydziane na mleku 300 g (***MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka gotowana 60 g (***GLU, SOJ***), miód 25 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	zacierkowa 400 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***), filet z ryby pieczony z warzywami 100 g (***RYB, SEL***), ziemniaki gotowane 150 g , szpinak gotowany 200 g (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), polędwica sopocka 50 g (***GLU, SOJ***), sałata 25 g , kefir 200 g (***MLE***), pestki słonecznika mielone 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2138.28 kcal; Białko ogółem: 107.04 g; Węglowodny przyswajalne: 273.91 g; Suma cukrów prostych: 29.19 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.98 g; Błonnik pokarmowy: 23.96 g; Sól: 6.90 g;		
piątek 2024-01-12	**Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
jogurt naturalny 150 g (***MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka gotowana 60 g (***GLU, SOJ***), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g , **II Śniadanie:** ser biały 70 g (***MLE***), ogórek świeży 100 g ,	ryżanka (ryż pełnoziarnisty) 400 ml (***MLE, SEL***), filet z ryby pieczony dieta 100 g (***RYB***), ziemniaki gotowane 100 g , surówka z czerwonej kapusty 180 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , **Podwieczorek:** jajo gotowane 1 szt (***JAJ***), pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), ser żółty 40 g (***MLE***), polędwica sopocka 40 g (***GLU, SOJ***), ogórek konserwowy 100 g (***GOR***), sałata 5 g , kefir 200 g (***MLE***), pestki słonecznika 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2113.16 kcal; Białko ogółem: 128.29 g; Węglowodny przyswajalne: 215.21 g; Suma cukrów prostych: 38.68 g; Tłuszcz: 75.97 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.03 g; Błonnik pokarmowy: 33.14 g; Sól: 8.81 g;		
piątek 2024-01-12	**Dieta: 1 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), jajo gotowane 1 szt (***JAJ***), szynka gotowana 60 g (***GLU, SOJ***), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	zacierkowa 400 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***), kotlet rybny smażony 120 g (***GLU, JAJ, RYB, MLE***), ziemniaki gotowane 150 g , surówka z czerwonej kapusty 180 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), ser żółty 40 g (***MLE***), polędwica sopocka 40 g (***GLU, SOJ***), ogórek konserwowy 100 g (***GOR***), sałata 5 g , kefir 200 g (***MLE***), pestki słonecznika 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2293.28 kcal; Białko ogółem: 116.08 g; Węglowodny przyswajalne: 242.29 g; Suma cukrów prostych: 35.72 g; Tłuszcz: 90.73 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.92 g; Błonnik pokarmowy: 29.66 g; Sól: 8.49 g;		
piątek 2024-01-12	**Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka gotowana 60 g (***GLU, SOJ***), miód 25 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	zacierkowa 400 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***), filet z ryby pieczony z warzywami 100 g (***RYB, SEL***), ziemniaki gotowane 150 g , szpinak gotowany 200 g (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), polędwica sopocka 50 g (***GLU, SOJ***), sałata 25 g , kefir 200 g (***MLE***), pestki słonecznika mielone 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1943.53 kcal; Białko ogółem: 98.52 g; Węglowodny przyswajalne: 244.86 g; Suma cukrów prostych: 24.64 g; Tłuszcz: 59.50 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.47 g; Błonnik pokarmowy: 22.31 g; Sól: 5.94 g;		
piątek 2024-01-12	**Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka gotowana 60 g (***GLU, SOJ***), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g , **II Śniadanie:** ser biały 70 g (***MLE***), ogórek świeży 100 g ,	ryżanka (ryż pełnoziarnisty) 400 ml (***SEL***), filet z ryby pieczony dieta 100 g (***RYB***), ziemniaki gotowane 100 g , surówka z czerwonej kapusty 180 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , **Podwieczorek:** jajo gotowane 1 szt (***JAJ***), pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), ser żółty 40 g (***MLE***), polędwica sopocka 40 g (***GLU, SOJ***), ogórek konserwowy 100 g (***GOR***), sałata 5 g , kefir 200 g (***MLE***), pestki słonecznika 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1929.96 kcal; Białko ogółem: 117.17 g; Węglowodny przyswajalne: 199.19 g; Suma cukrów prostych: 33.67 g; Tłuszcz: 67.68 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.12 g; Błonnik pokarmowy: 33.16 g; Sól: 8.43 g;		

Własność Szpital Specjalistyczny "INFLANCKA" SP ZOZ. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-01-13	**Dieta: C1 PODSTAWOWA**	
maślanka 330 ml (***MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb razowy 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), twaróg 140 g (***MLE***), dżem 25 g , jabłko 200 g , sałata 5 g ,	koperkowa 400 ml (***MLE, SEL***), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , buraki gotowane 200 g (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), pasta z zielonego groszku z soczewicą 120 g , pomidor 100 g , sałata 5 g , pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2413.36 kcal; Białko ogółem: 138.12 g; Węglowodny przyswajalne: 279.96 g; Suma cukrów prostych: 68.86 g; Tłuszcz: 73.88 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.68 g; Błonnik pokarmowy: 41.32 g; Sól: 4.67 g;		
sobota 2024-01-13	**Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA**	
maślanka 330 ml (***MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), twaróg 140 g (***MLE***), dżem 25 g , jabłko pieczone 200 g , sałata 5 g ,	koperkowa 400 ml (***MLE, SEL***), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g , ryż na sypko 120 g , buraki gotowane 200 g (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), pasta z zielonego groszku i prażonego słonecznika 120 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata 5 g , pestki dyni mielone 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2486.20 kcal; Białko ogółem: 133.83 g; Węglowodny przyswajalne: 291.54 g; Suma cukrów prostych: 70.51 g; Tłuszcz: 80.12 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 33.48 g; Błonnik pokarmowy: 32.63 g; Sól: 4.66 g;		
sobota 2024-01-13	**Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
maślanka 330 ml (***MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), twaróg 140 g (***MLE***), jabłko 200 g , sałata 5 g , **II Śniadanie:** polędwica sopocka 30 g (***GLU, SOJ***), pomidor 100 g ,	koperkowa 400 ml (***MLE, SEL***), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , **Podwieczorek:** szynka gotowana 30 g (***GLU, SOJ***), ogórek świeży 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), pasta z zielonego groszku z soczewicą 120 g , pomidor 100 g , sałata 5 g , pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2418.74 kcal; Białko ogółem: 150.76 g; Węglowodny przyswajalne: 267.79 g; Suma cukrów prostych: 46.93 g; Tłuszcz: 73.76 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.86 g; Błonnik pokarmowy: 42.94 g; Sól: 6.09 g;		
sobota 2024-01-13	**Dieta: 1 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb razowy 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), twaróg 140 g (***MLE***), dżem 25 g , jabłko 200 g , sałata 5 g ,	koperkowa 400 ml (***MLE, SEL***), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , buraki gotowane 200 g (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), pasta z zielonego groszku z soczewicą 120 g , pomidor 100 g , sałata 5 g , pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2291.26 kcal; Białko ogółem: 126.90 g; Węglowodny przyswajalne: 264.45 g; Suma cukrów prostych: 58.86 g; Tłuszcz: 72.23 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.55 g; Błonnik pokarmowy: 41.32 g; Sól: 4.18 g;		
sobota 2024-01-13	**Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), twaróg 140 g (***MLE***), dżem 25 g , jabłko pieczone 200 g , sałata 5 g ,	koperkowa 400 ml (***MLE, SEL***), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g , ryż na sypko 120 g , buraki gotowane 200 g (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), pasta z zielonego groszku i prażonego słonecznika 120 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata 5 g , pestki dyni mielone 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2363.86 kcal; Białko ogółem: 122.59 g; Węglowodny przyswajalne: 276.01 g; Suma cukrów prostych: 60.49 g; Tłuszcz: 78.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.36 g; Błonnik pokarmowy: 32.61 g; Sól: 4.16 g;		
sobota 2024-01-13	**Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), twaróg 140 g (***MLE***), jabłko 200 g , sałata 5 g , **II Śniadanie:** polędwica sopocka 30 g (***GLU, SOJ***), pomidor 100 g ,	koperkowa 400 ml (***MLE, SEL***), udziec z kurczaka pieczony b/skóry 200 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , **Podwieczorek:** szynka gotowana 30 g (***GLU, SOJ***), ogórek świeży 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), pasta z zielonego groszku z soczewicą 120 g , pomidor 100 g , sałata 5 g , pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2194.58 kcal; Białko ogółem: 132.73 g; Węglowodny przyswajalne: 242.47 g; Suma cukrów prostych: 34.13 g; Tłuszcz: 68.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.36 g; Błonnik pokarmowy: 42.94 g; Sól: 5.37 g;		

Własność Szpital Specjalistyczny "INFLANCKA" SP ZOZ. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-14	**Dieta: C1 PODSTAWOWA**	
jogurt naturalny 150 g (***MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka pierś indycza wędzona 60 g (***SOJ, SEL***), serek kremowy 17.5 g (***MLE***), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	brokułowa 400 ml (***MLE, SEL***), gulasz z szynki wieprzowej 180 g (***GLU***), kasza jęczmienna na sypko 120 g (***GLU***), marchew gotowana 200 g (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g (***RYB***), sałata 25 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (***MLE***), wafle ryżowe 15 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2179.49 kcal; Białko ogółem: 124.48 g; Węglowodny przyswajalne: 222.13 g; Suma cukrów prostych: 35.19 g; Tłuszcz: 79.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.20 g; Błonnik pokarmowy: 34.85 g; Sól: 6.20 g;		
niedziela 2024-01-14	**Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA**	
jogurt naturalny 150 g (***MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka pierś indycza wędzona 60 g (***SOJ, SEL***), pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	brokułowa 400 ml (***MLE, SEL***), szynka wp pieczona z warzywami 100 g (***SEL***), kasza jęczmienna na sypko 120 g (***GLU***), marchew gotowana 200 g (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), filet z ryby pieczony dieta 100 g (***RYB***), sałata 25 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (***MLE***), wafle ryżowe 15 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2129.73 kcal; Białko ogółem: 128.23 g; Węglowodny przyswajalne: 234.28 g; Suma cukrów prostych: 33.04 g; Tłuszcz: 67.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.86 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; Sól: 6.02 g;		
niedziela 2024-01-14	**Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
jogurt naturalny 150 g (***MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka pierś indycza wędzona 60 g (***SOJ, SEL***), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g , **II Śniadanie:** ser żółty 30 g (***MLE***), ogórek świeży 100 g ,	brokułowa 400 ml (***MLE, SEL***), gulasz z szynki wieprzowej 180 g (***GLU***), kasza gryczana 120 g , surówka z marchwi i jabłka b/c 180 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , **Podwieczorek:** polędwica sopocka 30 g (***GLU, SOJ***), pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g (***RYB***), sałata 25 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (***MLE***), wafle ryżowe 15 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2342.74 kcal; Białko ogółem: 142.40 g; Węglowodny przyswajalne: 234.29 g; Suma cukrów prostych: 38.91 g; Tłuszcz: 81.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 39.93 g; Błonnik pokarmowy: 40.44 g; Sól: 7.70 g;		
niedziela 2024-01-14	**Dieta: 1 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka pierś indycza wędzona 60 g (***SOJ, SEL***), serek kremowy 17.5 g (***MLE***), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	brokułowa 400 ml (***MLE, SEL***), gulasz z szynki wieprzowej 180 g (***GLU***), kasza jęczmienna na sypko 120 g (***GLU***), marchew gotowana 200 g (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g (***RYB***), sałata 25 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (***MLE***), wafle ryżowe 15 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2119.49 kcal; Białko ogółem: 120.18 g; Węglowodny przyswajalne: 215.93 g; Suma cukrów prostych: 32.99 g; Tłuszcz: 77.17 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.01 g; Błonnik pokarmowy: 34.85 g; Sól: 6.05 g;		
niedziela 2024-01-14	**Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka pierś indycza wędzona 60 g (***SOJ, SEL***), pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	brokułowa 400 ml (***MLE, SEL***), szynka wp pieczona z warzywami 100 g (***SEL***), kasza jęczmienna na sypko 120 g (***GLU***), marchew gotowana 200 g (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), filet z ryby pieczony dieta 100 g (***RYB***), sałata 25 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (***MLE***), wafle ryżowe 15 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2069.73 kcal; Białko ogółem: 123.93 g; Węglowodny przyswajalne: 228.08 g; Suma cukrów prostych: 30.84 g; Tłuszcz: 65.47 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.67 g; Błonnik pokarmowy: 28.32 g; Sól: 5.87 g;		
niedziela 2024-01-14	**Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka pierś indycza wędzona 60 g (***SOJ, SEL***), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g , **II Śniadanie:** ser żółty 30 g (***MLE***), ogórek świeży 100 g ,	brokułowa 400 ml (***MLE, SEL***), gulasz z szynki wieprzowej 180 g (***GLU***), kasza gryczana 120 g , surówka z marchwi i jabłka b/c 180 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , **Podwieczorek:** polędwica sopocka 30 g (***GLU, SOJ***), pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), pasta rybna z pieczoną papryką bez skóry 120 g (***RYB***), sałata 25 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (***MLE***), wafle ryżowe 15 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2180.68 kcal; Białko ogółem: 131.29 g; Węglowodny przyswajalne: 218.28 g; Suma cukrów prostych: 33.91 g; Tłuszcz: 75.93 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 36.36 g; Błonnik pokarmowy: 40.44 g; Sól: 7.32 g;		

Własność Szpital Specjalistyczny "INFLANCKA" SP ZOZ. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2024-01-15	**Dieta: C1 PODSTAWOWA**	
kasza kukurydziana na mleku 300 g (***MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb razowy 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka gotowana 60 g (***GLU, SOJ***), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	szpinakowa 400 g (***MLE, SEL***), leczo z indykiem i ciecierzycą 250 g , ryż na sypko 120 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU***), margaryna 1 szt , pasta jajeczno-brokułowa 120 g (***JAJ, MLE, GOR***), sałata 25 g , serek wiejski light 150 g (***MLE***), pieczywo chrupkie żytnie 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2165.81 kcal; Białko ogółem: 108.51 g; Węglowodny przyswajalne: 257.51 g; Suma cukrów prostych: 33.72 g; Tłuszcz: 72.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.72 g; Błonnik pokarmowy: 32.09 g; Sól: 7.17 g;		
poniedziałek 2024-01-15	**Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA**	
kasza kukurydziana na mleku 300 g (***MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka gotowana 60 g (***GLU, SOJ***), pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	szpinakowa 400 g (***MLE, SEL***), filet z indyka pieczony 80 g , ziemniaki gotowane 150 g , marchew gotowana z jabłkiem 200 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (***GLU***), margaryna 1 szt , pasta jajeczno-brokułowa dieta 120 g (***JAJ, MLE***), sałata 25 g , serek wiejski light 150 g (***MLE***), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2124.54 kcal; Białko ogółem: 112.18 g; Węglowodny przyswajalne: 262.81 g; Suma cukrów prostych: 36.41 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.85 g; Błonnik pokarmowy: 28.27 g; Sól: 7.27 g;		
poniedziałek 2024-01-15	**Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
kefir 200 g (***MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka gotowana 60 g (***GLU, SOJ***), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , **II Śniadanie:** ser biały 70 g (***MLE***), sałata 25 g ,	szpinakowa 400 g (***MLE, SEL***), leczo z indykiem i ciecierzycą 250 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , **Podwieczorek:** szynka pieczona 30 g , pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (***GLU***), margaryna 1 szt , pasta jajeczno-brokułowa 120 g (***JAJ, MLE, GOR***), sałata 25 g , serek wiejski light 150 g (***MLE***), pieczywo chrupkie żytnie 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2288.62 kcal; Białko ogółem: 129.67 g; Węglowodny przyswajalne: 247.85 g; Suma cukrów prostych: 38.58 g; Tłuszcz: 78.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.08 g; Błonnik pokarmowy: 39.78 g; Sól: 8.44 g;		
poniedziałek 2024-01-15	**Dieta: 1 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb razowy 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka gotowana 60 g (***GLU, SOJ***), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	szpinakowa 400 g (***MLE, SEL***), leczo z indykiem i ciecierzycą 250 g , ryż na sypko 120 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU***), margaryna 1 szt , pasta jajeczno-brokułowa 120 g (***JAJ, MLE, GOR***), sałata 25 g , serek wiejski light 150 g (***MLE***), pieczywo chrupkie żytnie 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1976.81 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Węglowodny przyswajalne: 229.16 g; Suma cukrów prostych: 30.90 g; Tłuszcz: 68.37 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.30 g; Błonnik pokarmowy: 31.46 g; Sól: 6.94 g;		
poniedziałek 2024-01-15	**Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka gotowana 60 g (***GLU, SOJ***), pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	szpinakowa 400 g (***MLE, SEL***), filet z indyka pieczony 80 g , ziemniaki gotowane 150 g , marchew gotowana z jabłkiem 200 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (***GLU***), margaryna 1 szt , pasta jajeczno-brokułowa dieta 120 g (***JAJ, MLE***), sałata 25 g , serek wiejski light 150 g (***MLE***), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1935.54 kcal; Białko ogółem: 103.20 g; Węglowodny przyswajalne: 234.46 g; Suma cukrów prostych: 33.59 g; Tłuszcz: 60.21 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 23.43 g; Błonnik pokarmowy: 27.64 g; Sól: 7.05 g;		
poniedziałek 2024-01-15	**Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka gotowana 60 g (***GLU, SOJ***), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , **II Śniadanie:** ser biały 70 g (***MLE***), sałata 25 g ,	szpinakowa 400 g (***MLE, SEL***), leczo z indykiem i ciecierzycą 250 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , **Podwieczorek:** szynka pieczona 30 g , pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (***GLU***), margaryna 1 szt , pasta jajeczno-brokułowa 120 g (***JAJ, MLE, GOR***), sałata 25 g , serek wiejski light 150 g (***MLE***), pieczywo chrupkie żytnie 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2061.56 kcal; Białko ogółem: 114.37 g; Węglowodny przyswajalne: 226.29 g; Suma cukrów prostych: 29.78 g; Tłuszcz: 69.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 22.72 g; Błonnik pokarmowy: 39.78 g; Sól: 7.98 g;		

Własność Szpital Specjalistyczny "INFLANCKA" SP ZOZ. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-16	**Dieta: C1 PODSTAWOWA**	
kasza manna na mleku 300 g (***GLU, MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), twaróg z miodem i cytryną 140 g (***MLE***), pomidor 100 g , sałata 5 g ,	pomidorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***), filet z piersi kurczaka smażony 100 g (***GLU, JAJ***), ziemniaki gotowane 150 g , mizeria z jogurtem naturalnym 180 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka pieczona 50 g , papryka kolorowa paski 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kanapka z kajzerki z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g (***GLU***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2279.68 kcal; Białko ogółem: 114.81 g; Węglowodny przyswajalne: 286.14 g; Suma cukrów prostych: 33.53 g; Tłuszcz: 68.91 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.85 g; Błonnik pokarmowy: 28.98 g; Sól: 5.90 g;		
wtorek 2024-01-16	**Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA**	
kasza manna na mleku 300 g (***GLU, MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), twaróg z miodem i cytryną 140 g (***MLE***), pomidor b/skóry 100 g , sałata 5 g ,	pomidorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***), filet z kurczaka pieczony 80 g , ziemniaki gotowane 150 g , sałatka z warzyw mieszanych 200 g (***SEL***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka pieczona 50 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kanapka z kajzerki z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g (***GLU***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2250.70 kcal; Białko ogółem: 117.73 g; Węglowodny przyswajalne: 299.59 g; Suma cukrów prostych: 41.35 g; Tłuszcz: 57.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.96 g; Błonnik pokarmowy: 29.95 g; Sól: 5.78 g;		
wtorek 2024-01-16	**Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
jogurt naturalny 150 g (***MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), twaróg 140 g (***MLE***), pomidor 100 g , sałata 5 g , **II Śniadanie:** polędwica sopocka 30 g (***GLU, SOJ***), ogórek świeży 100 g ,	pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym 400 ml (***MLE, SEL***), filet z kurczaka pieczony 80 g , ziemniaki gotowane 100 g , mizeria z jogurtem naturalnym 180 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , **Podwieczorek:** ser żółty 30 g (***MLE***), pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka pieczona 50 g , papryka kolorowa paski 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kanapka z chleba razowego z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g (***GLU***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2022.62 kcal; Białko ogółem: 126.88 g; Węglowodny przyswajalne: 236.31 g; Suma cukrów prostych: 32.72 g; Tłuszcz: 54.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.08 g; Błonnik pokarmowy: 37.03 g; Sól: 7.42 g;		
wtorek 2024-01-16	**Dieta: 1 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), twaróg z miodem i cytryną 140 g (***MLE***), pomidor 100 g , sałata 5 g ,	pomidorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***), filet z piersi kurczaka smażony 100 g (***GLU, JAJ***), ziemniaki gotowane 150 g , mizeria z jogurtem naturalnym 180 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka pieczona 50 g , papryka kolorowa paski 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kanapka z kajzerki z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g (***GLU***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2090.68 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Węglowodny przyswajalne: 257.79 g; Suma cukrów prostych: 30.70 g; Tłuszcz: 64.59 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.42 g; Błonnik pokarmowy: 28.36 g; Sól: 5.67 g;		
wtorek 2024-01-16	**Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), twaróg z miodem i cytryną 140 g (***MLE***), pomidor b/skóry 100 g , sałata 5 g ,	pomidorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***), filet z kurczaka pieczony 80 g , ziemniaki gotowane 150 g , sałatka z warzyw mieszanych 200 g (***SEL***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka pieczona 50 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kanapka z kajzerki z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g (***GLU***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2061.70 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Węglowodny przyswajalne: 271.24 g; Suma cukrów prostych: 38.53 g; Tłuszcz: 53.39 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.53 g; Błonnik pokarmowy: 29.32 g; Sól: 5.55 g;		

Własność Szpital Specjalistyczny "INFLANCKA" SP ZOZ. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2024-01-16	**Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
jogurt naturalny 150 g (***MLE***), herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), twaróg 140 g (***MLE***), pomidor 100 g , sałata 5 g , **II Śniadanie:** polędwica sopocka 30 g (***GLU, SOJ***), ogórek świeży 100 g ,	pomidorowa z ryżem pełnoziarnistym 400 ml (***MLE, SEL***), filet z kurczaka pieczony 80 g , ziemniaki gotowane 100 g , mizeria z jogurtem naturalnym 180 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , **Podwieczorek:** ser żółty 30 g (***MLE***), pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka pieczona 50 g , papryka kolorowa paski 100 g , sałata lodowa paski 10 g , kanapka z chleba razowego z pastą z zielonego groszku i słonecznika z pomidorem 100 g (***GLU***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1920.56 kcal; Białko ogółem: 120.07 g; Węglowodny przyswajalne: 226.50 g; Suma cukrów prostych: 29.92 g; Tłuszcz: 50.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.70 g; Błonnik pokarmowy: 37.03 g; Sól: 7.19 g;		
środa 2024-01-17	**Dieta: C1 PODSTAWOWA**	
płatki owsiane na mleku 300 g (***GLU, MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), polędwica sopocka 50 g (***GLU, SOJ***), powidła śliwkowe 30 g , pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	kalafiorowa 400 ml (***MLE, SEL***), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym 160 g (***GLU, JAJ, MLE***), kasza gryczana 120 g , buraki gotowane 200 g (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), pasta z białej fasoli 120 g , ogórek konserwowy 100 g (***GOR***), sałata 5 g , kefir 200 g (***MLE***), orzechy 20 g (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2262.85 kcal; Białko ogółem: 106.08 g; Węglowodny przyswajalne: 284.86 g; Suma cukrów prostych: 57.50 g; Tłuszcz: 68.16 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.99 g; Błonnik pokarmowy: 39.07 g; Sól: 6.17 g;		
środa 2024-01-17	**Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA**	
płatki owsiane na mleku 300 g (***GLU, MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), polędwica sopocka 50 g (***GLU, SOJ***), dżem 30 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	kalafiorowa 400 ml (***MLE, SEL***), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g (***GLU***), ziemniaki gotowane 150 g , buraki gotowane 200 g (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka pierś indycza wędzona 60 g (***SOJ, SEL***), sałata 25 g , kefir 200 g (***MLE***), pestki słonecznika mielone 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2268.87 kcal; Białko ogółem: 117.42 g; Węglowodny przyswajalne: 272.59 g; Suma cukrów prostych: 53.37 g; Tłuszcz: 72.99 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.93 g; Błonnik pokarmowy: 26.84 g; Sól: 6.27 g;		
środa 2024-01-17	**Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
jogurt naturalny 150 g (***MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), polędwica sopocka 50 g (***GLU, SOJ***), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g , **II Śniadanie:** ser biały 70 g (***MLE***), ogórek świeży 100 g ,	kalafiorowa 400 ml (***MLE, SEL***), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g (***GLU***), ziemniaki gotowane 100 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , **Podwieczorek:** szynka gotowana 30 g (***GLU, SOJ***), pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), pasta z białej fasoli 120 g , ogórek konserwowy 100 g (***GOR***), sałata 5 g , kefir 200 g (***MLE***), orzechy 20 g (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2118.69 kcal; Białko ogółem: 119.93 g; Węglowodny przyswajalne: 234.65 g; Suma cukrów prostych: 33.85 g; Tłuszcz: 70.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.60 g; Błonnik pokarmowy: 37.53 g; Sól: 6.98 g;		
środa 2024-01-17	**Dieta: 1 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), polędwica sopocka 50 g (***GLU, SOJ***), powidła śliwkowe 30 g , pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	kalafiorowa 400 ml (***MLE, SEL***), pieczeń rzymska z sosem pieczeniowym 160 g (***GLU, JAJ, MLE***), kasza gryczana 120 g , buraki gotowane 200 g (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), pasta z białej fasoli 120 g , ogórek konserwowy 100 g (***GOR***), sałata 5 g , kefir 200 g (***MLE***), orzechy 20 g (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2066.85 kcal; Białko ogółem: 96.30 g; Węglowodny przyswajalne: 259.46 g; Suma cukrów prostych: 54.48 g; Tłuszcz: 62.36 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.30 g; Błonnik pokarmowy: 37.35 g; Sól: 5.94 g;		

Własność Szpital Specjalistyczny "INFLANCKA" SP ZOZ. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2024-01-17	**Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), polędwica sopocka 50 g (***GLU, SOJ***), dżem 30 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	kalafiorowa 400 ml (***MLE, SEL***), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g (***GLU***), ziemniaki gotowane 150 g , buraki gotowane 200 g (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka pierś indycza wędzona 60 g (***SOJ, SEL***), sałata 25 g , kefir 200 g (***MLE***), pestki słonecznika mielone 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2072.87 kcal; Białko ogółem: 107.65 g; Węglowodny przyswajalne: 247.19 g; Suma cukrów prostych: 50.35 g; Tłuszcz: 67.19 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.24 g; Błonnik pokarmowy: 25.12 g; Sól: 6.04 g;		
środa 2024-01-17	**Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), polędwica sopocka 50 g (***GLU, SOJ***), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g , **II Śniadanie:** ser biały 70 g (***MLE***), ogórek świeży 100 g ,	kalafiorowa 400 ml (***MLE, SEL***), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g (***GLU***), ziemniaki gotowane 100 g , sałata z jogurtem naturalnym 100 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , **Podwieczorek:** szynka gotowana 30 g (***GLU, SOJ***), pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), pasta z białej fasoli 120 g , ogórek konserwowy 100 g (***GOR***), sałata 5 g , kefir 200 g (***MLE***), orzechy 20 g (***ORZ***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1956.63 kcal; Białko ogółem: 108.83 g; Węglowodny przyswajalne: 218.64 g; Suma cukrów prostych: 28.85 g; Tłuszcz: 64.24 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.03 g; Błonnik pokarmowy: 37.53 g; Sól: 6.59 g;		
czwartek 2024-01-18	**Dieta: C1 PODSTAWOWA**	
kasza kukurydziana na mleku 300 g (***MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), twaróg 140 g (***MLE***), pomidor 100 g , sałata 5 g ,	barszcz czerwony 400 ml (***MLE, SEL***), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 160 g (***GLU, MLE***), kasza jęczmienna na sypko 120 g (***GLU***), surówka z marchwi i jabłka 180 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka gotowana 60 g (***GLU, SOJ***), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , maślanka 330 ml (***MLE***), pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2083.89 kcal; Białko ogółem: 124.46 g; Węglowodny przyswajalne: 245.40 g; Suma cukrów prostych: 48.21 g; Tłuszcz: 62.03 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.02 g; Błonnik pokarmowy: 31.55 g; Sól: 6.08 g;		
czwartek 2024-01-18	**Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA**	
kasza kukurydziana na mleku 300 g (***MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), twaróg 140 g (***MLE***), pomidor b/skóry 100 g , sałata 5 g ,	barszcz czerwony 400 ml (***MLE, SEL***), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 160 g (***GLU, MLE***), kasza jęczmienna na sypko 120 g (***GLU***), marchew gotowana 200 g (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka gotowana 60 g (***GLU, SOJ***), sałata 25 g , maślanka 330 ml (***MLE***), pestki dyni mielone 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2195.52 kcal; Białko ogółem: 126.54 g; Węglowodny przyswajalne: 260.80 g; Suma cukrów prostych: 45.20 g; Tłuszcz: 67.28 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.79 g; Błonnik pokarmowy: 26.37 g; Sól: 6.00 g;		
czwartek 2024-01-18	**Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
jogurt naturalny 150 g (***MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), twaróg 140 g (***MLE***), pomidor 100 g , sałata 5 g , **II Śniadanie:** szynka pierś indycza wędzona 30 g (***SOJ, SEL***), sałata 25 g ,	barszcz czerwony 400 ml (***MLE, SEL***), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 160 g (***GLU, MLE***), kasza gryczana 120 g , surówka z marchwi i jabłka b/c 180 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , **Podwieczorek:** jajo gotowane 1 szt (***JAJ***), pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka gotowana 60 g (***GLU, SOJ***), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , maślanka 330 ml (***MLE***), pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2155.39 kcal; Białko ogółem: 139.03 g; Węglowodny przyswajalne: 231.94 g; Suma cukrów prostych: 47.36 g; Tłuszcz: 67.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.19 g; Błonnik pokarmowy: 36.70 g; Sól: 7.66 g;		
czwartek 2024-01-18	**Dieta: 1 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), twaróg 140 g (***MLE***), pomidor 100 g , sałata 5 g ,	barszcz czerwony 400 ml (***MLE, SEL***), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 160 g (***GLU, MLE***), kasza jęczmienna na sypko 120 g (***GLU***), surówka z marchwi i jabłka 180 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka gotowana 60 g (***GLU, SOJ***), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , maślanka 330 ml (***MLE***), pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1894.89 kcal; Białko ogółem: 115.48 g; Węglowodny przyswajalne: 217.05 g; Suma cukrów prostych: 45.39 g; Tłuszcz: 57.70 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.60 g; Błonnik pokarmowy: 30.93 g; Sól: 5.86 g;		

Własność Szpital Specjalistyczny "INFLANCKA" SP ZOZ. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2024-01-18	**Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), twaróg 140 g (***MLE***), pomidor b/skóry 100 g , sałata 5 g ,	barszcz czerwony 400 ml (***MLE, SEL***), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 160 g (***GLU, MLE***), kasza jęczmienna na sypko 120 g (***GLU***), marchew gotowana 200 g (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka gotowana 60 g (***GLU, SOJ***), sałata 25 g , maślanka 330 ml (***MLE***), pestki dyni mielone 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2006.52 kcal; Białko ogółem: 117.57 g; Węglowodny przyswajalne: 232.45 g; Suma cukrów prostych: 42.37 g; Tłuszcz: 62.95 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.37 g; Błonnik pokarmowy: 25.74 g; Sól: 5.77 g;		
czwartek 2024-01-18	**Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), twaróg 140 g (***MLE***), pomidor 100 g , sałata 5 g , **II Śniadanie:** szynka pierś indycza wędzona 30 g (***SOJ, SEL***), sałata 25 g ,	barszcz czerwony 400 ml (***MLE, SEL***), filet z kurczaka gotowany z sosem koperkowym 160 g (***GLU, MLE***), kasza gryczana 120 g , surówka z marchwi i jabłka b/c 180 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , **Podwieczorek:** jajo gotowane 1 szt (***JAJ***), pomidor 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka gotowana 60 g (***GLU, SOJ***), ogórek świeży 100 g , sałata lodowa paski 10 g , maślanka 330 ml (***MLE***), pestki dyni 30 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1993.33 kcal; Białko ogółem: 127.93 g; Węglowodny przyswajalne: 215.93 g; Suma cukrów prostych: 42.36 g; Tłuszcz: 61.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.62 g; Błonnik pokarmowy: 36.70 g; Sól: 7.28 g;		
piątek 2024-01-19	**Dieta: C1 PODSTAWOWA**	
płatki kukurydziane na mleku 300 g (***MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb razowy 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), jajo gotowane 1 szt (***JAJ***), szynka pieczona 40 g , papryka kolorowa paski 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	krupnik 400 ml (***GLU, MLE, SEL***), filet z ryby smażony 120 g (***GLU, JAJ, RYB***), ziemniaki gotowane 150 g , surówka z białej kapusty (Coleslaw) 180 g (***JAJ, GOR***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), ser żółty 40 g (***MLE***), polędwica sopocka 40 g (***GLU, SOJ***), ogórek kiszony 100 g , sałata 5 g , serek wiejski light 150 g (***MLE***), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2378.27 kcal; Białko ogółem: 122.94 g; Węglowodny przyswajalne: 256.46 g; Suma cukrów prostych: 32.14 g; Tłuszcz: 88.69 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 34.20 g; Błonnik pokarmowy: 31.75 g; Sól: 11.37 g;		
piątek 2024-01-19	**Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA**	
płatki kukurydziane na mleku 300 g (***MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka pieczona 50 g , miód 25 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	krupnik 400 ml (***GLU, MLE, SEL***), filet z ryby pieczony z warzywami 100 g (***RYB, SEL***), ziemniaki gotowane 150 g , szpinak gotowany 200 g (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), polędwica sopocka 50 g (***GLU, SOJ***), sałata 25 g , serek wiejski light 150 g (***MLE***), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2081.84 kcal; Białko ogółem: 109.40 g; Węglowodny przyswajalne: 274.15 g; Suma cukrów prostych: 27.23 g; Tłuszcz: 55.01 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 30.89 g; Błonnik pokarmowy: 23.90 g; Sól: 8.18 g;		
piątek 2024-01-19	**Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
jogurt naturalny 150 g (***MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), jajo gotowane 1 szt (***JAJ***), szynka pieczona 40 g , papryka kolorowa paski 100 g , sałata lodowa paski 10 g , **II Śniadanie:** ser biały 70 g (***MLE***), ogórek świeży 100 g ,	ryżanka (ryż pełnoziarnisty) 400 ml (***SEL***), filet z ryby pieczony dieta 100 g (***RYB***), ziemniaki gotowane 100 g , surówka z białej kapusty b/c 180 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , **Podwieczorek:** sałatka warzywna z fasolą czerwoną 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), ser żółty 40 g (***MLE***), polędwica sopocka 40 g (***GLU, SOJ***), ogórek kiszony 100 g , sałata 5 g , serek wiejski light 150 g (***MLE***), pieczywo chrupkie żytnie 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2066.27 kcal; Białko ogółem: 134.60 g; Węglowodny przyswajalne: 221.03 g; Suma cukrów prostych: 31.73 g; Tłuszcz: 62.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 31.11 g; Błonnik pokarmowy: 37.40 g; Sól: 10.75 g;		

Własność Szpital Specjalistyczny "INFLANCKA" SP ZOZ. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2024-01-19	**Dieta: 1 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb razowy 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), jajo gotowane 1 szt (***JAJ***), szynka pieczona 40 g , papryka kolorowa paski 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	krupnik 400 ml (***GLU, SEL***), filet z ryby smażony 120 g (***GLU, JAJ, RYB***), ziemniaki gotowane 150 g , surówka z białej kapusty (Coleslaw) 180 g (***JAJ, GOR***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), ser żółty 40 g (***MLE***), polędwica sopocka 40 g (***GLU, SOJ***), ogórek kiszony 100 g , sałata 5 g , serek wiejski light 150 g (***MLE***), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2153.60 kcal; Białko ogółem: 114.39 g; Węglowodny przyswajalne: 227.39 g; Suma cukrów prostych: 27.57 g; Tłuszcz: 80.79 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 29.51 g; Błonnik pokarmowy: 30.11 g; Sól: 10.41 g;		
piątek 2024-01-19	**Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka pieczona 50 g , miód 25 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	krupnik 400 ml (***GLU, MLE, SEL***), filet z ryby pieczony z warzywami 100 g (***RYB, SEL***), ziemniaki gotowane 150 g , szpinak gotowany 200 g (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), polędwica sopocka 50 g (***GLU, SOJ***), sałata 25 g , serek wiejski light 150 g (***MLE***), pieczywo chrypkie kukurydziane 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1857.17 kcal; Białko ogółem: 100.84 g; Węglowodny przyswajalne: 245.07 g; Suma cukrów prostych: 22.65 g; Tłuszcz: 47.11 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 26.19 g; Błonnik pokarmowy: 22.25 g; Sól: 7.22 g;		
piątek 2024-01-19	**Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), jajo gotowane 1 szt (***JAJ***), szynka pieczona 40 g , papryka kolorowa paski 100 g , sałata lodowa paski 10 g , **II Śniadanie:** ser biały 70 g (***MLE***), ogórek świeży 100 g ,	ryżanka (ryż pełnoziarnisty) 400 ml (***SEL***), filet z ryby pieczony dieta 100 g (***RYB***), ziemniaki gotowane 100 g , surówka z białej kapusty b/c 180 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , **Podwieczorek:** sałatka warzywna z fasolą czerwoną 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), ser żółty 40 g (***MLE***), polędwica sopocka 40 g (***GLU, SOJ***), ogórek kiszony 100 g , sałata 5 g , serek wiejski light 150 g (***MLE***), pieczywo chrupkie żytnie 20 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1904.21 kcal; Białko ogółem: 123.50 g; Węglowodny przyswajalne: 205.02 g; Suma cukrów prostych: 26.73 g; Tłuszcz: 56.71 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.54 g; Błonnik pokarmowy: 37.40 g; Sól: 10.36 g;		
sobota 2024-01-20	**Dieta: C1 PODSTAWOWA**	
maślanka 330 ml (***MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), twaróg ze szczypiorkiem 140 g (***MLE***), ogórek świeży 100 g , sałata 5 g ,	brokułowa 400 ml (***MLE, SEL***), filet z indyka pieczony z jabłkiem 160 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , marchew gotowana 200 g (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), pasta z grochu z pieczoną papryką bez skóry 120 g , sałata 25 g , kanapka z kajzerki z wędliną, sałatą, pomidorem 100 g (***GLU***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2066.09 kcal; Białko ogółem: 114.84 g; Węglowodny przyswajalne: 274.38 g; Suma cukrów prostych: 50.46 g; Tłuszcz: 47.57 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.74 g; Błonnik pokarmowy: 42.00 g; Sól: 5.84 g;		
sobota 2024-01-20	**Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA**	
maślanka 330 ml (***MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), twaróg 140 g (***MLE***), dżem 25 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata 5 g ,	brokułowa 400 ml (***MLE, SEL***), filet z indyka pieczony z jabłkiem 160 g , ryż na sypko 120 g , marchew gotowana 200 g (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka gotowana 60 g (***GLU, SOJ***), sałata 25 g , kanapka z kajzerki z wędliną, sałatą, pomidorem 100 g (***GLU***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2176.74 kcal; Białko ogółem: 120.13 g; Węglowodny przyswajalne: 291.07 g; Suma cukrów prostych: 56.79 g; Tłuszcz: 53.52 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.90 g; Błonnik pokarmowy: 28.24 g; Sól: 7.08 g;		
sobota 2024-01-20	**Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
maślanka 330 ml (***MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), twaróg ze szczypiorkiem 140 g (***MLE***), ogórek świeży 100 g , sałata 5 g , **II Śniadanie:** szynka gotowana 30 g (***GLU, SOJ***), pomidor 100 g ,	brokułowa 400 ml (***MLE, SEL***), filet z indyka pieczony 80 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , surówka z warzyw mieszanych b/c 180 g (***SEL***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , **Podwieczorek:** ser żółty 30 g (***MLE***), ogórek kiszony 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), pasta z grochu z pieczoną papryką bez skóry 120 g , sałata 25 g , kanapka z chleba razowego z wędliną, sałatą i pomidorem 100 g (***GLU***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2233.50 kcal; Białko ogółem: 131.64 g; Węglowodny przyswajalne: 272.11 g; Suma cukrów prostych: 44.38 g; Tłuszcz: 57.96 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 28.80 g; Błonnik pokarmowy: 49.06 g; Sól: 9.53 g;		

Własność Szpital Specjalistyczny "INFLANCKA" SP ZOZ. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2024-01-20	**Dieta: 1 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), twaróg ze szczypiorkiem 140 g (***MLE***), ogórek świeży 100 g , sałata 5 g ,	brokułowa 400 ml (***MLE, SEL***), filet z indyka pieczony z jabłkiem 160 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , marchew gotowana 200 g (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), pasta z grochu z pieczoną papryką bez skóry 120 g , sałata 25 g , kanapka z kajzerki z wędliną, sałatą, pomidorem 100 g (***GLU***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 1943.99 kcal; Białko ogółem: 103.62 g; Węglowodny przyswajalne: 258.87 g; Suma cukrów prostych: 40.46 g; Tłuszcz: 45.92 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 24.62 g; Błonnik pokarmowy: 42.00 g; Sól: 5.34 g;		
sobota 2024-01-20	**Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), twaróg 140 g (***MLE***), dżem 25 g , pomidor b/skóry 100 g , sałata 5 g ,	brokułowa 400 ml (***MLE, SEL***), filet z indyka pieczony z jabłkiem 160 g , ryż na sypko 120 g , marchew gotowana 200 g (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka gotowana 60 g (***GLU, SOJ***), sałata 25 g , kanapka z kajzerki z wędliną, sałatą, pomidorem 100 g (***GLU***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2054.64 kcal; Białko ogółem: 108.91 g; Węglowodny przyswajalne: 275.56 g; Suma cukrów prostych: 46.79 g; Tłuszcz: 51.87 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 27.77 g; Błonnik pokarmowy: 28.24 g; Sól: 6.59 g;		
sobota 2024-01-20	**Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), twaróg ze szczypiorkiem 140 g (***MLE***), ogórek świeży 100 g , sałata 5 g , **II Śniadanie:** szynka gotowana 30 g (***GLU, SOJ***), pomidor 100 g ,	brokułowa 400 ml (***MLE, SEL***), filet z indyka pieczony 80 g , ryż pełnoziarnisty na sypko 120 g , surówka z warzyw mieszanych b/c 180 g (***SEL***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , **Podwieczorek:** ser żółty 30 g (***MLE***), ogórek kiszony 100 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), pasta z grochu z pieczoną papryką bez skóry 120 g , sałata 25 g , kanapka z chleba razowego z wędliną, sałatą i pomidorem 100 g (***GLU***),
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2009.34 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Węglowodny przyswajalne: 246.79 g; Suma cukrów prostych: 31.58 g; Tłuszcz: 52.31 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 25.30 g; Błonnik pokarmowy: 49.06 g; Sól: 8.81 g;		

niedziela 2024-01-21	**Dieta: C1 PODSTAWOWA**	
jogurt naturalny 150 g (***MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb razowy 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka pierś indycza wędzona 60 g (***SOJ, SEL***), serek kremowy 17.5 g (***MLE***), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	szpinakowa 400 g (***MLE, SEL***), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g (***GLU***), kasza jęczmienna na sypko 120 g (***GLU***), buraki gotowane 200 g (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), pasta z ryby gotowanej 120 g (***JAJ, RYB, GOR***), ogórek kiszony 100 g , sałata 5 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (***MLE***), wafle ryżowe 10 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2230.49 kcal; Białko ogółem: 129.66 g; Węglowodny przyswajalne: 222.54 g; Suma cukrów prostych: 35.40 g; Tłuszcz: 85.83 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 41.82 g; Błonnik pokarmowy: 27.61 g; Sól: 8.23 g;		
niedziela 2024-01-21	**Dieta: C2 ŁATWOSTRAWNA**	
jogurt naturalny 150 g (***MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka pierś indycza wędzona 60 g (***SOJ, SEL***), pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	szpinakowa 400 g (***MLE, SEL***), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g (***GLU***), kasza jęczmienna na sypko 120 g (***GLU***), buraki gotowane 200 g (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), pasta z ryby gotowanej dieta 120 g (***JAJ, RYB***), sałata 25 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (***MLE***), wafle ryżowe 10 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2209.17 kcal; Białko ogółem: 128.35 g; Węglowodny przyswajalne: 238.68 g; Suma cukrów prostych: 35.88 g; Tłuszcz: 77.66 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 40.63 g; Błonnik pokarmowy: 21.99 g; Sól: 5.78 g;		
niedziela 2024-01-21	**Dieta: C3 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
jogurt naturalny 150 g (***MLE***), kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka pierś indycza wędzona 60 g (***SOJ, SEL***), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g , **II Śniadanie:** jajo gotowane 1 szt (***JAJ***), ogórek świeży 100 g ,	szpinakowa 400 g (***MLE, SEL***), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g (***GLU***), kasza gryczana 120 g , pomidor z bazylią 180 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , **Podwieczorek:** polędwica sopocka 30 g (***GLU, SOJ***), sałata 25 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), pasta z ryby gotowanej 120 g (***JAJ, RYB, GOR***), ogórek kiszony 100 g , sałata 5 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (***MLE***), wafle ryżowe 10 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2242.74 kcal; Białko ogółem: 144.53 g; Węglowodny przyswajalne: 218.02 g; Suma cukrów prostych: 22.79 g; Tłuszcz: 81.45 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 35.91 g; Błonnik pokarmowy: 30.12 g; Sól: 9.12 g;		

Własność Szpital Specjalistyczny "INFLANCKA" SP ZOZ. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy dla oddziałów

Oddział: Warszawski Instytut Zdrowia Kobiet

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
niedziela 2024-01-21	**Dieta: 1 PODSTAWOWA**	
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), chleb razowy 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka pierś indycza wędzona 60 g (***SOJ, SEL***), serek kremowy 17.5 g (***MLE***), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	szpinakowa 400 g (***MLE, SEL***), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g (***GLU***), kasza jęczmienna na sypko 120 g (***GLU***), buraki gotowane 200 g (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , chleb pszenno-żytni 100 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), pasta z ryby gotowanej 120 g (***JAJ, RYB, GOR***), ogórek kiszony 100 g , sałata 5 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (***MLE***), wafle ryżowe 10 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2140.57 kcal; Białko ogółem: 125.33 g; Węglowodny przyswajalne: 216.32 g; Suma cukrów prostych: 33.18 g; Tłuszcz: 80.56 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 38.45 g; Błonnik pokarmowy: 27.63 g; Sól: 8.07 g;		
niedziela 2024-01-21	**Dieta: 2 ŁATWOSTRAWNA**	
kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***), bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka pierś indycza wędzona 60 g (***SOJ, SEL***), pomidor b/skóry 100 g , sałata lodowa paski 10 g ,	szpinakowa 400 g (***MLE, SEL***), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g (***GLU***), kasza jęczmienna na sypko 120 g (***GLU***), buraki gotowane 200 g (***GLU, MLE***), kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml ,	herbata b/c 250 ml , bułka wrocławska 90 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), pasta z ryby gotowanej dieta 120 g (***JAJ, RYB***), sałata 25 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (***MLE***), wafle ryżowe 10 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2119.25 kcal; Białko ogółem: 124.02 g; Węglowodny przyswajalne: 232.45 g; Suma cukrów prostych: 33.65 g; Tłuszcz: 72.38 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 37.25 g; Błonnik pokarmowy: 21.99 g; Sól: 5.62 g;		
niedziela 2024-01-21	**Dieta: 6 Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**	
herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), szynka pierś indycza wędzona 60 g (***SOJ, SEL***), pomidor 100 g , sałata lodowa paski 10 g , **II Śniadanie:** jajo gotowane 1 szt (***JAJ***), ogórek świeży 100 g ,	szpinakowa 400 g (***SEL***), schab pieczony z sosem pieczeniowym 160 g (***GLU***), kasza gryczana 120 g , pomidor z bazylią 180 g , kompot z owoców mieszanych b/c 300 ml , **Podwieczorek:** polędwica sopocka 30 g (***GLU, SOJ***), sałata 25 g ,	herbata b/c 250 ml , chleb razowy C 120 g (***GLU***), masło 10 g (***MLE***), pasta z ryby gotowanej 120 g (***JAJ, RYB, GOR***), ogórek kiszony 100 g , sałata 5 g , serek homogenizowany naturalny 200 g (***MLE***), wafle ryżowe 10 g ,
Wartości odżywcze: Wartość energetyczna[kcal]: 2073.03 kcal; Białko ogółem: 132.91 g; Węglowodny przyswajalne: 201.27 g; Suma cukrów prostych: 17.58 g; Tłuszcz: 75.15 g; Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem: 32.16 g; Błonnik pokarmowy: 30.12 g; Sól: 8.72 g;		

Własność Szpital Specjalistyczny "INFLANCKA" SP ZOZ. Wszelkie prawa zastrzeżone